

Πρώτες Βοήθειες

Μαθαίνουμε πώς να βοηθάμε σωστά!



Τι είναι οι πρώτες βοήθειες;



- - Είναι οι πρώτες ενέργειες που κάνουμε όταν κάποιος τραυματιστεί ή δεν αισθάνεται καλά.
- - Μπορούμε να βοηθήσουμε μέχρι να φτάσουν οι μεγάλοι ή οι γιατροί.

Η εκτίμηση της κατάστασης



- - Σπουδαίο ρόλο στην παροχή Πρώτων Βοηθειών παίζει η ψυχραιμία. Θα βοηθήσει αυτόν που μας χρειάζεται και θα του εμπνεύσουμε εμπιστοσύνη.

Η εκτίμηση της κατάστασης



- - Είναι σημαντικό επίσης να παίρνουμε αποφάσεις και να αναλαμβάνουμε ευθύνη, γιατί πάλι θα εμπνέουμε εμπιστοσύνη.



Η εκτίμηση της κατάστασης

Χρησιμοποιούμε τα άτομα που βρίσκονται στον χώρο του ατυχήματος για τους πιο κάτω λόγους:

- Για να τηλεφωνήσουν στα κατάλληλα άτομα για βοήθεια.
- Να απομακρύνουν τους/τις περίεργους/ες.
- Να μας βοηθήσουν να εφαρμόσουμε σωστά τις Πρώτες Βοήθειες.

A vibrant illustration featuring a variety of medical and first aid supplies. At the top left is a red first aid kit with a white cross. To its right are a blister pack of yellow and blue capsules and a green earplug. Below the red kit is a bottle of pills with a red label and another blister pack of yellow pills. In the center, there's a yellow bandage, a digital thermometer, and a small white container with a green cap. To the right of the thermometer is a blue bandage. Below the thermometer is a small jar of ointment with a red lid. In the bottom left corner is a large clipboard with a green border and a white sheet of paper. Next to it is a roll of white gauze and a small yellow tube. At the bottom center is a pair of red-handled scissors. To the right of the scissors is a green and yellow first aid kit with a white cross. Finally, at the bottom right is a small green bottle with a red label and a white cross. The entire scene is set against a light blue background with subtle white polka dots. On the far right edge, there is a vertical grey bar with four dark blue circular bullet points and some faint, partially visible text.

- - Αν κάποιος δεν ξυπνάει.
- - Αν αιμορραγεί πολύ.
- - Αν έχει δυσκολία στην αναπνοή.
- - Αν είμαστε σε αμφιβολία.

Ο διασώστης και το θύμα



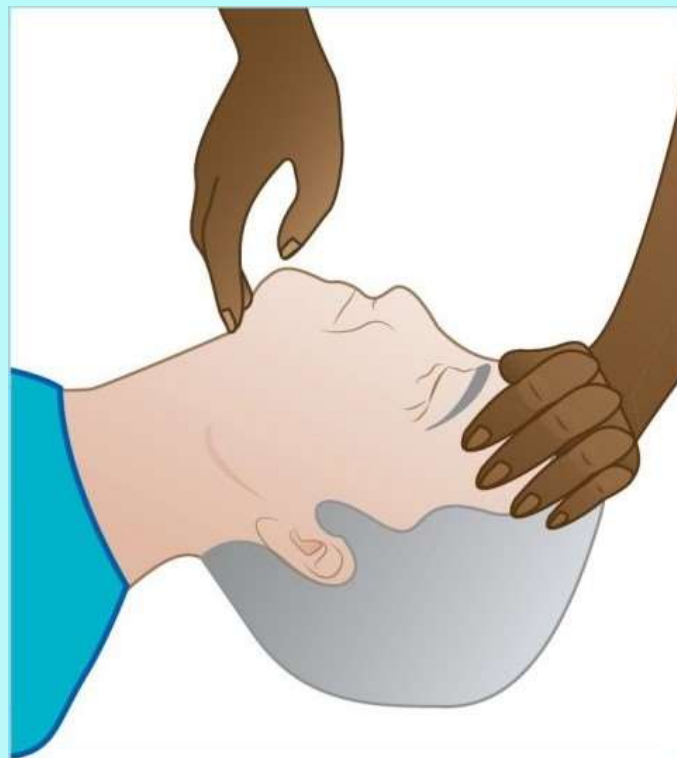
Η θέση της γλώσσας, όταν ο άνθρωπος είναι πεσμένος ανάσκελα και έχει τις αισθήσεις του



Η θέση της γλώσσας, όταν ο άνθρωπος είναι πεσμένος ανάσκελα και **δεν** έχει τις αισθήσεις του

- - Ελέγχουμε αν το θύμα έχει τις αισθήσεις του. Ρωτάμε: «Είσαι καλά;»
- - Αν δεν ανταποκρίνεται, τότε δεν έχει τις αισθήσεις του και θα πρέπει να δώσουμε τις πρώτες βοήθειες.
- - Το πρώτο που πρέπει να προσέξουμε είναι αν το θύμα αναπνέει.

Ο διασώστης και το θύμα



- - Βάζουμε το ένα χέρι στο μέτωπο του θύματος και τοποθετούμε τον δείκτη και το μέσο δάχτυλο του άλλου χεριού κάτω από το πηγούνι του θύματος.
- - Αнуψώνουμε το πηγούνι και κάνουμε έκταση της κεφαλής του θύματος προς τα πίσω.

Ο διασώστης και το θύμα



- - Σκύβουμε πάνω από το θύμα με το κεφάλι μας γερμένο στο πλάι, κοιτάζοντας την κοιλιά του. Τοποθετούμε το αυτί μας κοντά στο στόμα του.

Ο διασώστης και το θύμα



- - Τι ακούς;
Ακούω τον ήχο της αναπνοής του.
- - Τι κοιτάς;
Κοιτάζω αν κινείται (ανεβοκατεβαίνει) ο θώρακας και η κοιλιά με τις αναπνευστικές κινήσεις του θύματος.
- - Τι αισθάνεσαι;
Αισθάνομαι την εκπνοή του θύματος στο μάγουλό μου.

Θέση Ανάνηψης



Αν το θύμα αναπνέει καλούμε
βοήθεια και το τοποθετούμε
σε θέση ανάνηψης.

Θέση Ανάνηψης



- 1. Τοποθετούμε το χέρι του θύματος που είναι προς την πλευρά μας, σε ορθή γωνία με το υπόλοιπο σώμα και τον αγκώνα λυγισμένο με την παλάμη προς τα επάνω. Φέρνουμε το άλλο του χέρι πάνω από το στήθος του, κρατώντας το με δικό μας, παλάμη με παλάμη και το τοποθετούμε στο μάγουλο που είναι προς την πλευρά μας.

Θέση Ανάνηψης



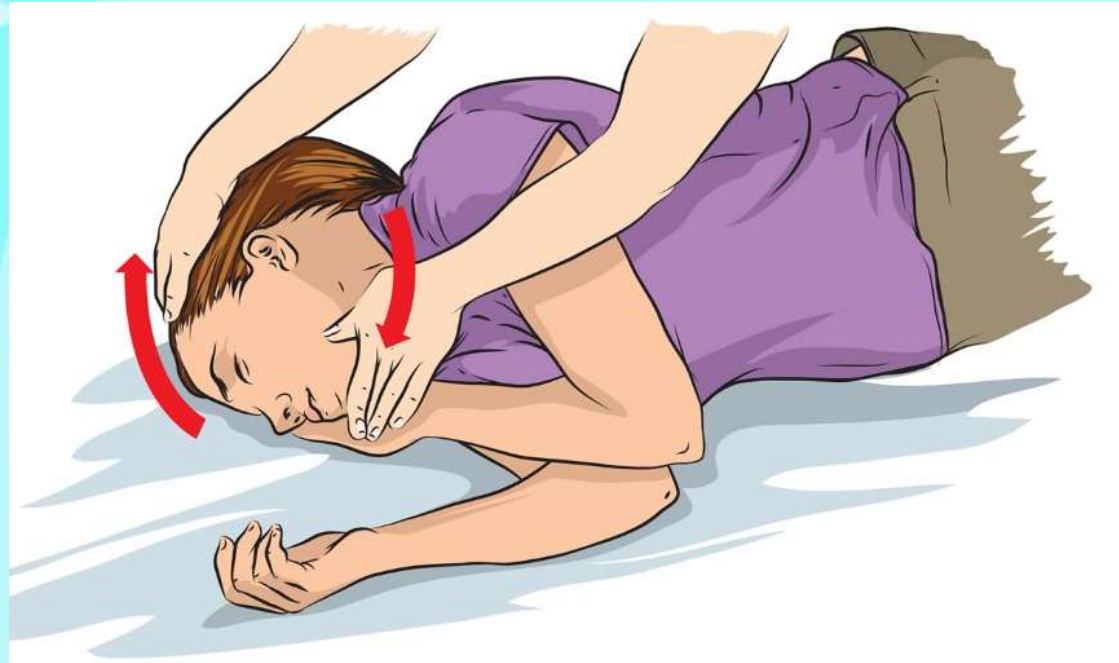
- 2. Κρατώντας το χέρι του θύματος σε επαφή με το μάγουλο του, τραβάμε το πόδι που βρίσκεται απέναντι μας, ώστε να κυλήσει στο πλάι προς το μέρος μας.

Θέση Ανάνηψης



- 3. Τοποθετούμε το υπερκείμενο πόδι, ώστε το ισχίο και το γόνατο να είναι λυγισμένα σε ορθές γωνίες.

Θέση Ανάνηψης

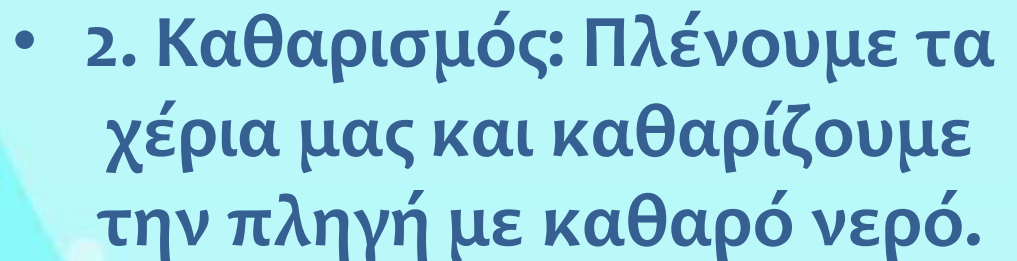


- 4. Εκτείνουμε την κεφαλή προς τα πίσω για να βεβαιωθούμε ότι ο αεραγωγός παραμένει ανοικτός. Ελέγχουμε ότι αναπνέει.

Προσοχή: Καλέστε αμέσως έναν ενήλικα!



- 1. Ηρεμία: Μην πανικοβληθείς!

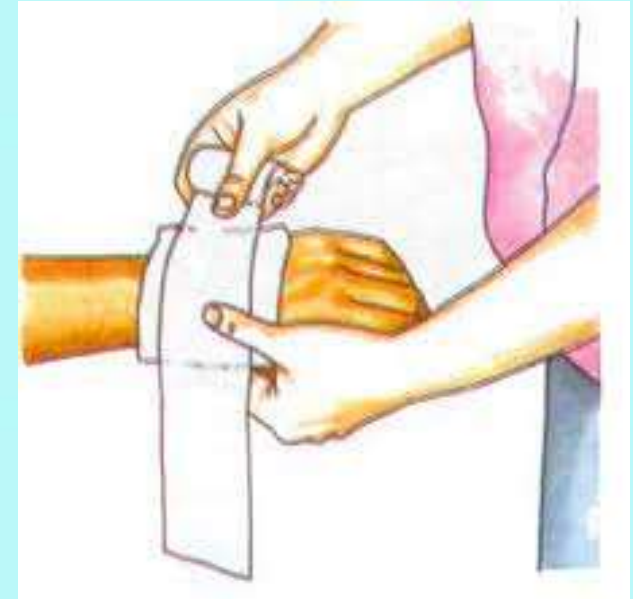
[illegible]

Ανοιχτή Πληγή – Αιμορραγία



- 3. Πίεση: Βάζουμε μια καθαρή γάζα πάνω στην πληγή και πιέζουμε για να σταματήσει το αίμα.

Ανοιχτή Πληγή – Αιμορραγία



- 4. Προστασία: Καλύπτουμε την πληγή με τσιρότο ή επίδεσμο.

Προσοχή: Αν η αιμορραγία δεν σταματάει, φωνάζουμε βοήθεια!

Ρινορραγία (Αιμορραγία από τη Μύτη)



- 1. Ηρεμία: Βάζουμε το άτομο να καθίσει ήσυχα.

Ρινορραγία (Αιμορραγία από τη Μύτη)

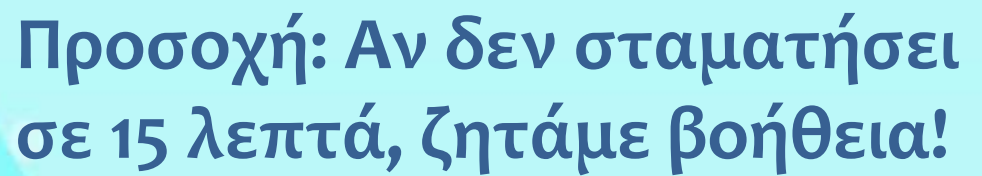
2. Στάση Σώματος: Κλίνουμε το κεφάλι λίγο μπροστά (όχι πίσω!).



Ρινορραγία (Αιμορραγία από τη Μύτη)

3. Πίεση: Πιέζουμε απαλά το μαλακό μέρος της μύτης για 5-10 λεπτά.

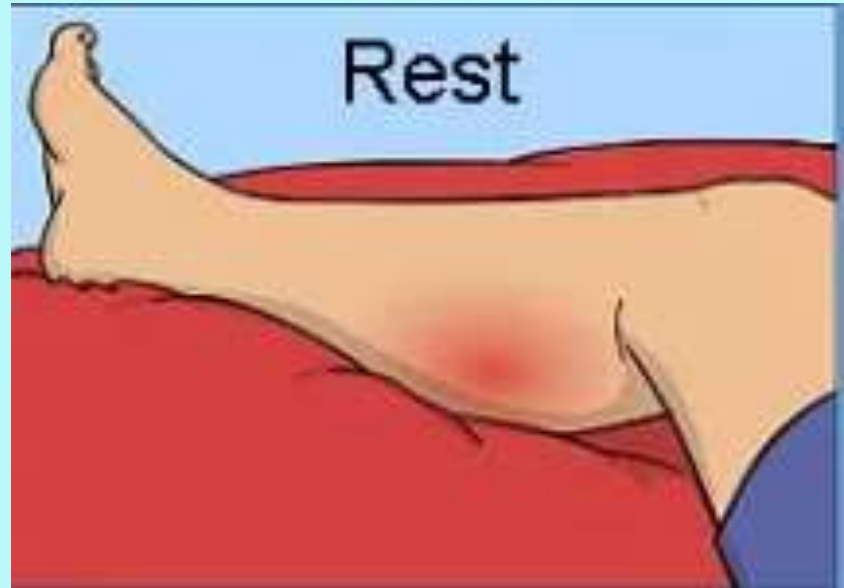


[illegible]

[illegible]

-
- The image consists of four separate illustrations arranged in a 2x2 grid, each demonstrating a component of the RICE protocol for treating a sprain or strain. The top-left illustration, labeled 'Rest', shows a person's leg lying horizontally on a red surface. The top-right illustration, labeled 'Ice', shows a hand holding a blue ice pack against the back of a person's knee. The bottom-left illustration, labeled 'Compression', shows a person's lower leg and foot wrapped in a white elastic bandage. The bottom-right illustration, labeled 'Elevation', shows a person's legs raised and supported by a large pink pillow while lying on a green surface.

Στραμπούληγμα



- 1. Ανάπαυση: Ξεκουράζουμε το τραυματισμένο σημείο.

Στραμπούληγμα



- 2. Πάγος: Βάζουμε μια κρύα κομπρέσα για 15-20 λεπτά.

Στραμπούληγμα



- 3. Εφαρμόζουμε έναν ελαστικό επίδεσμο (όχι σφιχτά ώστε να περιορίζει τη ροή του αίματος) στην πληγείσα περιοχή.

Στραμπούλημα



- 4. Ανύψωση: Σηκώνουμε το τραυματισμένο μέλος πιο ψηλά από την καρδιά.
Προσοχή: Αν το πρήξιμο ή ο πόνος είναι μεγάλος, φωνάζουμε τους γονείς ή δασκάλους.

Πνιγμός (Αν κάποιος πνιγεί με φαγητό)



Πνιγμός (Αν κάποιος πνιγεί με φαγητό)

- 1. Ρωτάμε: «Μπορείς να αναπνεύσεις;»



Πνιγμός (Αν κάποιος πνιγεί με φαγητό)



- 2. Ενθαρρύνουμε το άτομο να βήξει δυνατά.

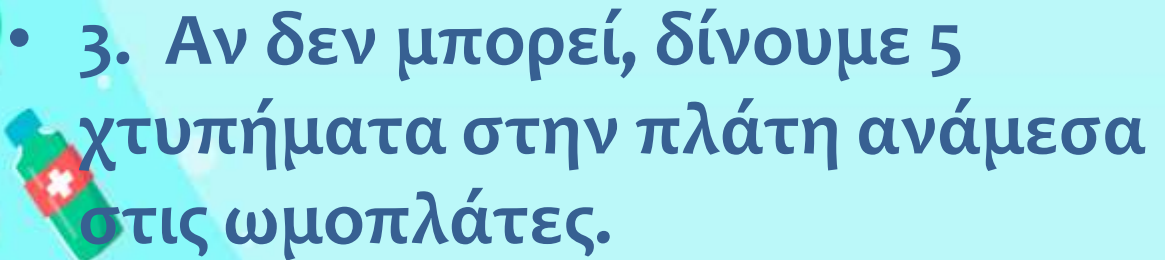
[illegible]

Illustration showing a boy choking and another boy performing the Heimlich maneuver (abdominal thrusts) to help him breathe.



4. Κ

Σ

Τ

Τ

Πνιγμός (Αν είστε μόνος/η)



- 4. Μπορείτε να σκύψετε πάνω από μια άκρη τραπέζιού, καρέκλας ή κάποιου κιγκλιδώματος. Πιέστε με απότομες κινήσεις της άνω κοιλιά σας (άνω κοιλιακή χώρα) προς την άκρη του τραπέζιού/καρέκλας/κιγκλιδώματος

Πνιγμός (Αν κάποιος πνιγεί με φαγητό)



- Προσοχή: Αν δεν βγει το αντικείμενο, φωνάζουμε αμέσως τους μεγάλους ή καλούμε το 166!

[illegible]

- Κάντε μια γροθιά με το ένα χέρι. Τοποθετήστε τον αντίχειρα αυτού του χεριού κάτω από τον θώρακα και πάνω από τον αφαλό σας.

Πνιγμός (Αν κάποιος πνιγεί με φαγητό και είναι μόνος)



- Πιάστε τη γροθιά σας με το άλλο σας χέρι. Πιέστε τη γροθιά σας στην περιοχή με γρήγορη κίνηση προς τα πάνω.

Απλό έγκαυμα



- 1. Αφήνουμε το έγκαυμα σε τρεχούμενο κρύο νερό για 10 λεπτά. Δε χρησιμοποιούμε πάγο.

Απλό έγκαυμα



- 2. Σκουπίζουμε με καθαρή γάζα, για να μείνει στεγνό το έγκαυμα.

Απλό έγκαυμα



- 3. Βάζουμε στο έγκαυμα επαρκή ποσότητα κρέμα αλόης.

Απλό έγκαυμα



Προσοχή: Δε βάζουμε πάνω
στο τραύμα κανένα άλλο υλικό
εκτός από νερό και αλόη.

Κλήση έκτακτης ανάγκης



Μαμά →

Μπαμπάς →



Αστυνομία

100



Πυροσβεστική

199



ΕΚΑΒ

166



Συμπέρασμα



Οι πρώτες
βοήθειες
είναι πολύ
σημαντικές!

Με απλά βήματα
μπορούμε να
βοηθήσουμε
τους
φίλους μας.



Θυμηθείτε: Πρώτα η ασφάλειά
μας και μετά βοηθάμε!

Φαρμακείο



- Παυσίπονο
- Θερμόμετρο
- Φάρμακο για αλλεργία
- Επίδεσμο
- Αυτοκόλλητα επιθέματα
- Στιγμαίο χημικό πάγο
- Αντισηπτικό διάλυμα
 - Γάντια
 - Gel αλόης

Ευχαριστούμε!



• Ερωτήσεις;

• Να θυμάστε: Με τις γνώσεις σας μπορείτε να γίνετε μικροί/μικρές ήρωες/ηρωίδες!